Vinnustofa fyrir starfsfólk Umhverfis og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

26. október 2022

Er brjálað að gera ?

Setningin sem við spyrjum hvort annað að reglulega og lítum á sem eðlilegt ástand. Hvernig getum við brugðist við þegar það er stöðugt áreiti í vinnunni og við náum ekki að komast yfir verkefnin okkar. Veltum fyrir okkur hvernig eru samskiptin okkar við hvort annað og við viðskiptavini. Við skoðum helstu streituvalda okkar, bæði innri og ytri og hvernig við tökumst sem best á við þá og skoðum hvaða bjargráð við höfum. Í síkvikum heimi þar sem við erum endalaust að takast á við breytingar þá skiptir hugarfar okkar miklu máli og að við tileinkum okkur gróskuhugarfar og ræðum saman um það.

Einnig verður fjallað um sálrænt öryggi og af hverju það er svona mikilvægt á vinnustaðnum að við þekkjum það.

Vinnustofan er vettvangur til að blanda saman fræðslu og umræðum þar sem áhersla er á virka þátttöku allra og að raddir allra fái að heyrast.

Inga Þórisdóttir starfar sem stjórnendaþjálfi í fyrirtæki sínu Via Optima og hefur Inga yfir tuttugu ára reynslu af störfum innan fjármálageirans og víðtæka stjórnunarreynslu. Inga er með BS/ í viðskiptafræði frá háskólanum á Bifröst og hefur einnig lokið námi í Verkefnastjórnun og leiðtogaþjálfun hjá EHÍ, og er alþjóðlega vottaður NLP Master Coach. Í störfum sínum sem stjórnandi hefur Inga lagt áherslu á góð samskipti á vinnustað og uppbyggingu sterkar liðsheildar.